



COMUNE DI POSTA FIBRENO

(Ente gestore della Riserva Naturale lago di Posta Fibreno)



Stemma del Comune

POSTA FIBRENO

Il Paese, da cui il lago prende il nome, sorge su una collina che si affaccia ad ovest sulle limpide acque del Fibreno.

Il suo nome fu decretato dal Re d'Italia nel 1877 e, dopo le varie interpretazioni sulla sua derivazione, possiamo giungere a due tra le teorie maggiormente accreditate, secondo cui: Posta potrebbe provenire dall'aggettivo della lingua volgare "*posita*", come a dire situata nel posto giusto; Fibreno potrebbe derivare dalla parola "*fiber-fibr*", che si riferisce ad uno stupendo animale, oggi scomparso, all'epoca presente in gran numero, data l'abbondanza dei pesci, suo alimento principe.

Il territorio di Posta Fibreno, prima dei Romani, fu abitato dagli Equi. In seguito, fu luogo di villeggiatura dei nobili romani. La fine dell'Impero Romano portò a continue invasioni da parte di Eruli, Goti, Longobardi, Bizantini, Franchi e infine dei Saraceni.

Dal 915, con la cacciata dei Saraceni, si instaurò un periodo di relativa pace.

In quel periodo, il lago di Posta Fibreno era diviso in 2 laghi, Giuliano e Taurino, e solo poco prima del 1000 si unificò in un sol lago, evidentemente per merito degli agricoltori che, bonificando le terre circostanti, fecero sì che le acque si incontrassero per defluire meglio.

Il lago Taurino corrispondeva all'attuale Lago Chiaro dove confluiva il Fosso Cerreto e sulla riva sorgeva la chiesa di San Benedetto (oggi detta loc.tà S.Venditto). Alla località Codigliane, invece, corrispondeva il lago Giuliano, nel quale si specchiava la chiesa di San Vittorino che era stata costruita sui resti di una villa romana la quale, a seguito di una frana, sprofondò nel lago.

Intorno al 1400, Posta, insieme ai paesi limitrofi, passò sotto il *Ducato d'Alvito*. Successivamente, con il Regno d'Italia, fu annessa al comune di Vicalvi nel 1868 e alla provincia di Caserta (Terra di Lavoro).

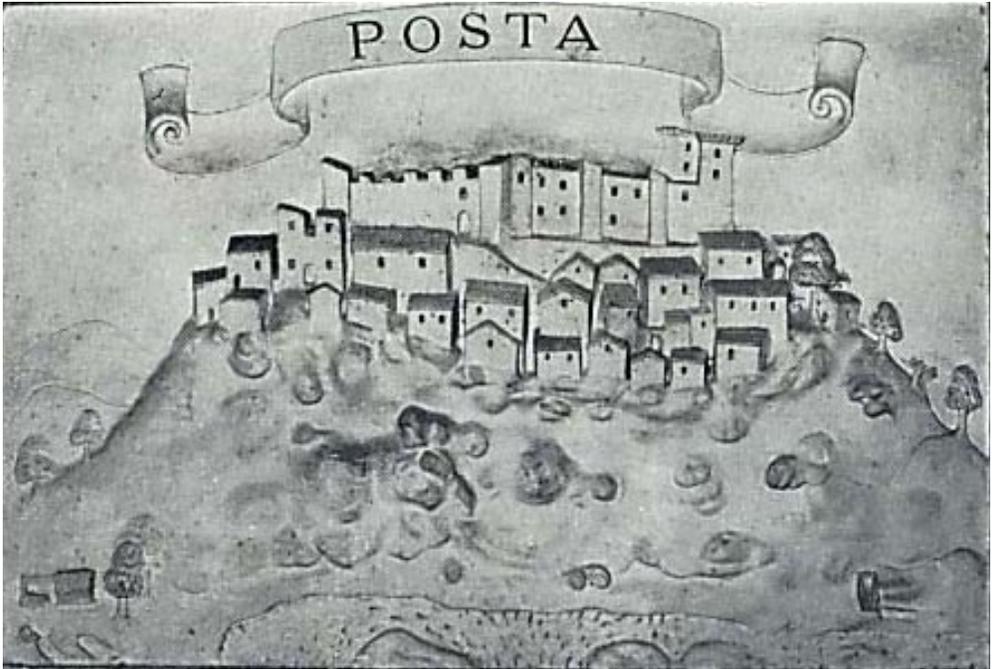
In seguito a numerosi terremoti le mura e le torri scomparvero. Il ter



remoto del 1915 rovinò in maniera definitiva i ruderi esistenti e fece sprofondare le abitazioni nella zona detta Ravicone.

Nel 1927 il Paese passò alla provincia di Frosinone e solo nel 1957 Posta Fibreno divenne Comune, distaccandosi da Vicalvi e ottenendo l'autonomia.

Come tale è il Municipio più giovane della provincia di Frosinone.



1620 (circa) Posta Fibreno: altorilievo in stucco conservato nel salone della Villa Gallia alla Pesca

Il centro storico del paese ospita la Chiesa Parrocchiale di Santa Maria Assunta, di fondazione benedettina, fatta edificare dai Signori feudatari che dimoravano a Posta nel XI – XII secolo.

La Chiesa conserva le reliquie e le statue delle Sante Patrone protettrici: Santa Vittoria Martire, nobile romana del III secolo, e Santa Blandina Martire, schiava cristiana di Lione (Francia) perseguitata nel 177.

(La festa popolare e religiosa in onore delle Sante Martiri ricorre il 19 e 20 agosto).

Dal centro storico è possibile raggiungere a piedi, ammirando il panorama del Lago e di tutta la Piana, il Santuario della Madonna della Vittoria, di cui la popolazione è fortemente devota.



Situato tra gli ulivi, il Santuario ospita l'antico quadro raffigurante l'immagine Sacra e la battaglia di Lepanto del 1571, motivo della venerazione della Madonna.

I festeggiamenti in onore della Madonna della Vittoria si svolgono il primo fine settimana di ottobre con una suggestiva processione serale che accompagna il quadro dal Santuario alla Chiesa Parrocchiale per restarci tutto il mese.





Tramonto

Sono trascorsi oltre duemila anni da quando Cicerone scrisse riferendosi al Fibreno: *“Amo questa salubrità ed amenità. Specialmente da quando sono qui giunto non mi posso saziare di tanta meraviglia”*. (La traduzione è di A. Carbone).

Ancora oggi quello di Posta Fibreno è un paesaggio unico, che sfida il tempo, che si rinnova di stagione in stagione, assumendone i colori ed i sapori, senza mai perdere, però, la propria identità.

LA RISERVA NATURALE

Al fine di mantenere intatta questa *“meraviglia”*, nel gennaio del 1983, la Regione Lazio con la Legge Regionale n. 10, istituì la Riserva Naturale del lago di Posta Fibreno, per essere destinata *“...alla conservazione, valorizzazione e razionale utilizzazione dell’ambiente naturale, allo sviluppo economico delle comunità locali interes-*



sate ed alla corretta fruizione da parte di tutta la popolazione”.

L'area protetta, estesa per circa 400 ettari, rappresenta quasi la metà del territorio comunale. Il cardine intorno al quale si articola l'intera riserva è il lago, detto anche *della Posta o Fibreno*. Ad esclusione di un piccolo ruscello denominato Fosso Cerreto, che se vogliamo può essere definito come un immissario, il lago trae origine da un sistema di risorgive carsiche alimentate dal bacino imbrifero dell'alta Valle del Sangro. Il bacino del lago, che ha una lunghezza di circa 1800 m ed una larghezza massima di circa 320 m, presenta una forma stretta ed allungata. La profondità media è di circa 2,70 m, la profondità massima è di circa 16 m in località Codigliane.



Panoramica del lago

Grazie al continuo ricambio dovuto alla considerevole portata delle sorgenti (9000 litri di acqua al secondo), le acque del lago hanno una temperatura pressoché costante nell'arco dell'anno ($10^{\circ}/11^{\circ}\text{C}$); incontaminate, cristalline e gelide rappresentano l'habitat ideale per i salmonidi, importanti specie ittiche che vivono in acque fredde e ben ossigenate. Il fiume Fibreno rappresenta l'unico emissario del bacino lacustre e prende origine dalla confluenza delle acque del lago omonimo con le



Scorcio del fiume Fibreno

acque del torrente Carpello. Esso dopo un percorso di circa 11 Km si immette nel fiume Liri. Nel punto di incontro tra il torrente Carpello, il lago Fibreno ed il fiume Fibreno, sulla sponda sinistra esistono antiche costruzioni che in passato, venivano utilizzate come “*peschere*”, ossia come locali adibiti alla conservazione del pescato.



La “Peschera”



LE STRUTTURE DELLA RISERVA



Il Mulino ad acqua

Il mulino è attualmente adibito, al piano superiore, a sede della Riserva. Tale edificio fu costruito nel 1810 in località Sorgentina. Successivamente, tra il 1905 ed il 1908, la struttura venne ampliata e, accanto all'originario edificio, fu realizzata una piccola centrale idroelettrica grazie alla quale, subito dopo la fine della II guerra mondiale, fu possibile alimentare, per alcuni mesi, gli impianti di illuminazione pubblica dei comuni limitrofi. Nei primi anni di questo secolo, le strutture sono state restaurate e le macchine originarie (turbine, generatori) messe in grado di funzionare nuovamente, onde poter produrre l'energia elettrica necessaria a rendere autosufficienti gli uffici della Riserva.

Il Lab.Ter.

Il Laboratorio Territoriale, nato grazie ad un progetto finanziato dall'Assessorato all'Ambiente della Regione Lazio, è collocato presso una ex scuola elementare opportunamente riadattata. Dotato di un'aula didattica con supporti multimediali e di un piccolo laboratorio di scienze naturali, qualifica la fruizione dell'Area Protetta da parte di studenti di ogni ordine e grado, e contribuisce allo sviluppo di attività e programmi di educazione ambientale. Inoltre, presso tale struttura, eventuali ricercatori impegnati in attività di studio o collaborazione, possono soggiornare usufruendo della piccola foresteria.





Il Museo

Particolarmente interessante è la visita del piccolo museo naturalistico etnografico. L'edificio, anch'esso un tempo adibito a scuola, è collocato nel centro storico del Paese.



I vari ambienti sono suddivisi in relazione alle tematiche e agli oggetti esposti. La raccolta di strumenti ed attrezzi utilizzati in passato, per i lavori nei campi, per la pesca e per le attività domestiche, permette di apprezzare la maestria degli artigiani e lascia intuire l'intenso lavoro manuale che veniva richiesto ai nostri avi per attendere alle occupazioni quotidiane.



Gli ambienti del Museo

Tra gli strumenti troviamo la tipica imbarcazione del lago di Posta Fibreno, la “naùe”, interamente di legno, dal fondo piatto, simmetrica con la prua e la poppa rialzate allo stesso modo. Le origini di questa imbarcazione risalgono alle antiche popolazioni italiche. Veniva realizzata con assi di legno di roverella, inchiodati ed incollati tra di loro con uno speciale impasto di muschio e farina. Era in grado di trasportare un carico di 4/5 quintali.

Per spostarsi con la “naùe”, si utilizza un lungo remo chiamato “pala”, di oltre tre metri di lunghezza, usata per dare la direzione all'imbarcazione, appoggiandola sul fondo e spingendo, o come semplice remo. Un altro attrezzo tipico che si utilizza è il “palone”, un remo corto con la forma a cucchiaio, della lunghezza di circa 1,50 m; tale attrezzo viene utiliz-



zato per svuotare internamente la barca dell'acqua. Infatti fino ad alcuni anni fa, prima che iniziassero a costruire la "nàue" in lamierino metallico, la stessa veniva completamente sommersa onde proteggerne il legno.

In passato questa imbarcazione era l'unico mezzo utilizzato per le attività intorno al lago, infatti veniva usata oltre che dai pescatori per la pesca, anche dai contadini per la raccolta delle erbe acquatiche e all'occorrenza per portare a spasso "i signori" che venivano dai centri limitrofi a fare le gite domenicali.



La Nàue



L'Incubatoio ittico

Realizzato negli anni venti, ha subito diverse ristrutturazioni nel corso degli anni..... .

Presso tale struttura viene effettuata la riproduzione artificiale della trota macrostigma (*Salmo trutta macrostigma*), un salmonide inserito tra le specie prioritarie dell'U.E. e tra quelle minacciate tra le specie italia-



ne. Per questa specie, già da alcuni anni, il personale della riserva naturale si è attivato con un progetto per la riproduzione artificiale, al fine del miglioramento genetico e per il ripopolamento del fiume e del lago con esemplari di questa specie.



Dalla cattura dei riproduttori di trota macrostigma alla nascita degli avannotti.

L'incubatoio ittico è la meta preferita delle scolaresche che, nel periodo da febbraio a maggio, visitano la Riserva Naturale per poter apprendere fasi della vita dei pesci altrimenti sconosciute.



I SENTIERI NATURA

La Riserva Naturale offre ai turisti in visita, la possibilità di ammirare le bellezze del posto attraverso il percorso dei sentieri natura: “Catannovo”, “Lago Chiaro”, “Dolina la Prece” e “Puzzillo”.

Sentiero natura “Catannovo”

Questo sentiero, che ha inizio nei pressi del Laboratorio Territoriale, ripercorre un’antica mulattiera utilizzata in passato dagli abitanti delle case intorno al lago, per raggiungere il bosco e gli oliveti posti sulle pendici della collina. Lungo il percorso è possibile osservare i terrazzamenti realizzati per coltivare i terreni in pendenza, i muretti a secco (le mace-re), alcune grotte utilizzate in passato come stalla e riparo dei pastori. Permette di poter osservare due doline carsiche denominate rispettivamente “Fossa Canini”, di dimensione più piccola, e “Valle Risa”.





Qui è possibile sostare nel bosco, tra querce, olmi, ornielli, ginepri e ginestre, silenti custodi di una fauna che oltre ai mammiferi tipici di queste zone come tassi, volpi, ricci, istrici, comprende uccelli quali: picchio, ghiandaia, barbagianni, civetta ed altri. Il sentiero si sviluppa per una lunghezza di circa 1200 metri salendo fino a circa 150 m, poi inizia la discesa che incontra un capanno attrezzato con tavolo e panche di legno, fino a scendere su Piazza Carpello.



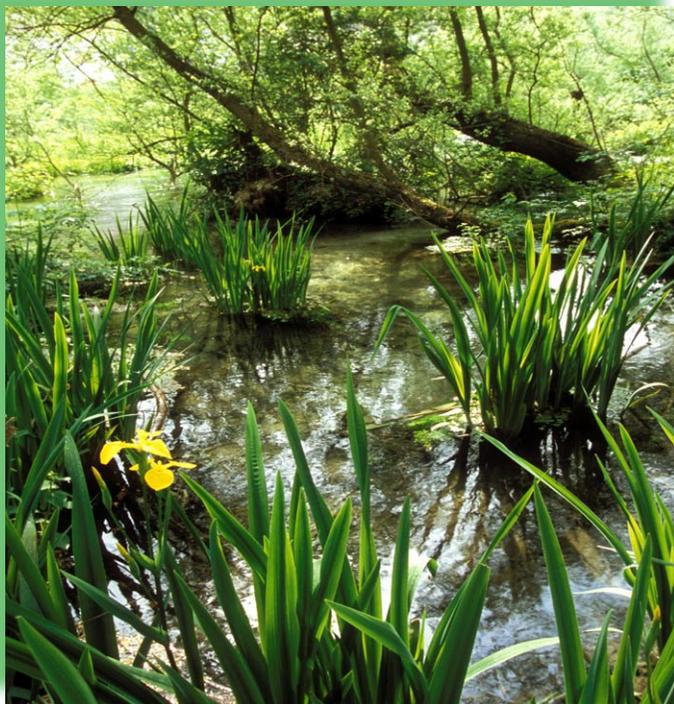
Il capanno

Sentiero natura “Lago Chiaro”

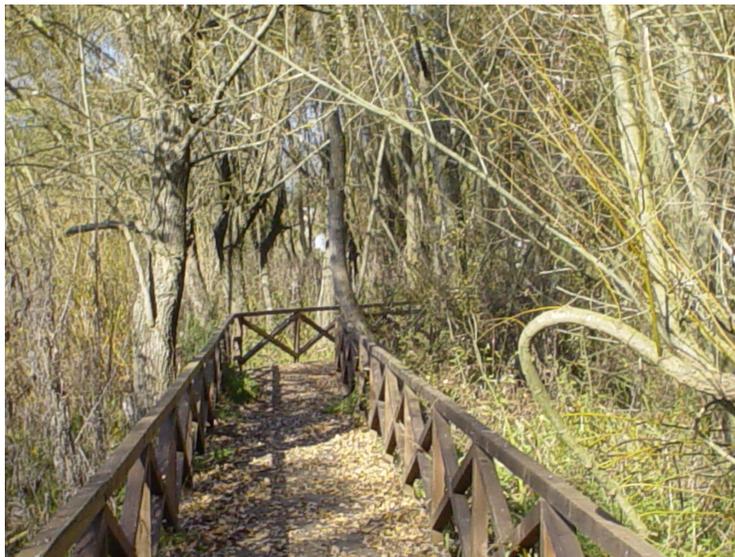
Questo sentiero si snoda in prossimità della sede della Riserva Naturale:

all’inizio presenta un breve tratto di sterrato che costeggia il Fosso Cerreto, in seguito con una passerella in legno, prosegue lungo la sponda sinistra del lago, fino a giungere su un pontile, alla località “Lago Chiaro” così chiamata per via delle sue acque chiare e cristalline.

Lungo il percorso è possibile osservare le



La vegetazione del sentiero



diverse specie di piante ripariali e acquatiche, e con un po' di fortuna, oltre alle faglie e alle gallinelle d'acqua, anche i germani reali che riposano al sole.

Il camminamento

Sentiero natura “Dolina la Prece”

Il sentiero “Dolina la Prece” collega il centro storico (m 433 s.l.m.) con l'abitato di San Venditto, lungo il lago di Posta Fibreno (m 288 s.l.m.).



Il Sentiero



Percorrendo questo “sentiero panoramico”, si possono osservare il lago, il canneto, i terreni coltivati e soprattutto l’isola galleggiante, avendo una visione d’insieme di tutta la Piana del Fibreno.

Lungo il tragitto si passa lungo la cresta di una grande dolina carsica denominata “La Prece”. Qui, alzando lo sguardo verso il paese, è possibile vedere i resti delle mura delle case che crollarono nel terremoto del 1915.

Sono presenti diverse specie arboree ed arbustive, alcune introdotte con un rimboschimento effettuato nell’immediato dopoguerra, (pino domestico, pino nero, cipresso), altre esotiche (agave, ailanto), altre colonizzatrici (terebinto, orniello, carpinella, siliquastro, rosa canina).

Sentiero natura “Puzzillo”

Per osservare più da vicino la vita all’interno del canneto, nel 1997 venne realizzato il sentiero natura “Puzzillo”. Il percorso parte dalla località Sorgentina lungo la via Magheroni, costeggia il Fosso Cerreto passando al di sotto del mulino ad acqua, poi gira a sinistra ed entra nel canneto. Qui è stata realizzata una passerella in legno che si snoda all’interno del canneto permettendo ai visitatori l’osservazione ravvicinata dell’Isola Galleggiante e di numerose specie di uccelli che sostano, e in qualche caso nidificano, nella nostra area protetta.





L'ISOLA GALLEGGIANTE

Un fenomeno caratteristico del lago di Posta Fibreno, forse unico in Europa, è la presenza di un'isola galleggiante o come viene chiamata localmente “ La Rota”.



Si tratta di un piccolo isolotto galleggiante di forma circolare che si sposta all'interno di uno specchio d'acqua, collegato al lago da alcuni canali.

Lo spostamento viene generato da due fattori: l'azione combinata del vento e il cambiamento della portata delle sorgenti sotterranee presenti sul fondo. Questo movimento, durante le giornate di forte vento, è possibile seguirlo ad occhio nudo.

La “Rota”, così chiamata localmente per la sua forma rotonda, ha un diametro di circa trenta metri. Nella parte centrale ha uno spessore di circa quattro metri. Si presenta come un cono con la punta rivolta verso il basso: quasi certamente venne originata da un'eccezionale corrente sotterranea che fece sollevare il fondo di torba, da quasi nove metri sotto il livello dell'acqua, più di 2000 anni fa.

Gli alberi presenti sull'isolotto hanno una crescita lenta rispetto a



quelli piantati sulle rive in quanto, affondando le proprie radici in acqua, ne traggono poco nutrimento.

Sull' isola, oltre a specie tipicamente colonizzatrici come il salice delle capre (*Salix caprea*) e il pioppo tremulo (*Populus tremula*), troviamo specie botaniche di indubbio interesse quali il carice falsocipero (*Carex pseudocyperus*), la serapide (*Serapias sp.*), la calta palustre (*Caltha palustris*).

I FENOMENI CARSICI

Il tipo di roccia che contraddistingue il suolo di Posta Fibreno è quello carbonatico, soggetto al fenomeno del carsismo.

Questa roccia ha una consistenza che ne permette il facile attraversamento dell'acqua piovana la quale corrodendola, porta con sé a valle i minerali e le sostanze di cui essa si compone.

Il continuo passaggio delle acque meteoriche tra le fessure e le stratificazioni della roccia porta, nel corso degli anni, alla formazione di "grotte" nel sottosuolo ed all'assottigliamento delle volte sovrastanti.

Nel momento in cui queste volte raggiungono uno spessore talmente esiguo da non reggere più il peso che grava su di esse, si generano dei crolli che danno vita a fossi più o meno ampi (doline carsiche) caratterizzati da un inghiottitoio al centro della dolina, nel quale vengono ad incanalarsi le acque piovane.

Una testimonianza della natura carsica del territorio è data dalla presenza di diverse doline, alcune delle quali di notevole estensione.

La "Prece", insistente sotto l'abitato del centro storico, è una dolina di crollo. Essa risulta ricoperta di vegetazione ma lascia chiaramente trasparire la sua origine.

Altre doline sono "Fossa Canini" e "Valle Risa" che si trovano appena sopra l'abitato in località Carpello, a ridosso del sentiero Catannovo.



LA VEGETAZIONE

La Riserva Naturale, malgrado la sua ridotta estensione, racchiude diversi ambienti naturali e dunque presenta diverse tipologie di vegetazione.

Lungo le sponde fluviali e lacuali si riscontrano numerose specie vegetali: oltre alla diffusissima canna palustre (*Phragmites australis*), sono presenti i salici (*Salix spp.*), i pioppi (*Populus spp.*), la canapa acquatica (*Eupatorium cannabinum*), la menta acquatica (*Mentha aquatica*), il carice falsocipero (*Carex pseudocyperus*), la coda di cavallo acquatica (*Hippuris vulgaris*), l'equiseto palustre (*Equisetum palustre*), il crescione, la berula (*Berula erecta*).

Le colline a ridosso del lago ospitano invece una vegetazione forestale afferente al querceto di roverella. In tale ambito



ginepro comune



rosa canina

sono diffuse specie quali: la roverella (*Quercus pubescens*), il carpino orientale (*Carpinus orientalis*), il carpino nero (*Ostrya carpinifolia*), il nocciolo (*Corylus avellana*), l'orniello (*Fraxinus ornus*), il bagolaro (*Celtis australis*), l'acero campestre (*Acer campestre*), il ginepro comune (*Juniperus communis*), la ginestra (*Spartium junceum*), la sanguinella (*Cornus sanguinea*), la vitalba minore (*Clematis flammula*), il biancospino (*Crataegus monogyna*), il terebinto (*Pistacia terebinthus*).

Troviamo, inoltre, specie officinali quali il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), la maggiorana (*Origanum majorana*).



rana), la rosa canina (*Rosa canina*), la camomilla (*Matricaria camomilla*), la menta (*Satureya calamintha*), il finocchio selvatico (*Foeniculum officinalis*), l'asparago (*Asparagus acutifolius*).

Tra i più bei fiori della Riserva Naturale è possibile ammirarne alcuni che presentano una particolare armonia di forme e di colori come le numerose specie di orchidee e l'iris d'acqua (*Iris pseudacorus*).





GLI UCCELLI

L'ampia zona umida rappresentata dal bacino del Fibreno e dal canneto fa sì che ivi dimorino oltre cento specie di volatili.

Tra questi si segnalano il martin pescatore (*Alcedo atthis*), il tarabusino (*Ixobrychus minutus*), il cormorano (*Phalacrocorax carbo*), specie inserite tra quelle di interesse comunitario, e i vari (e numerosi) rapaci, quali il falco di palude (*Circus aeruginosus*), la poiana (*Buteo buteo*), il gheppio (*Falco tinnunculus*), il nibbio bruno (*Milvus migrans*), lo sparviere (*Accipiter nisus*), l'assiolo (*Otus scops*), la civetta (*Athene noctua*) e il barbagianni (*Tyto alba*).

Gli uccelli acquatici più facilmente osservabili sono:



martin pescatore

Il germano reale

(*Anas platyrhynchos*), una grossa anatra selvatica che può raggiungere i 1400 g di peso. Il maschio si differenzia nettamente dalla femmina per dimensione e colore del piumaggio. Infatti, il maschio è più grosso e, a differenza della femmina che è di colore bruno chiaro striato di scuro, ha testa e collo di colore verde con riflessi metallici, petto marrone, corpo grigio, groppone nero e un sottile collare bianco alla base del collo. Solo nel periodo della muta, che avviene a inizio estate, il maschio acquista la



stessa colorazione della femmina. Entrambi i sessi hanno zampe dal colore arancione. Come tutte le «anatre di superficie», il germano reale si nutre soprattutto sguazzando, con testa e petto immersi nell'acqua alla ricerca di piante acquatiche, vermi e larve.



La gallinella d'acqua

(*Gallinula chloropus*), uccello di medie dimensioni, ha una lunghezza di circa 33 cm, con piumaggio di colore bruno olivastro, il becco rosso con la punta giallastra, zampe verdi con dita lunghissime. Si stabilisce preferibilmente presso le rive ricoperte di canne e fitti cespugli dove poter nidificare. Le sue uova sono biancastre con sfumature di grigio, giallo e verde, cosparse di punti scuri. È possibile vederla scomparire sott'acqua dove procede rapidamente, per poi riemergere più lontano, all'inseguimento degli insetti acquatici che, insieme a semi e piante acquatiche, costituiscono il suo cibo preferito.

La folaga

(*Fulica atra*), uccello di dimensioni maggiori di quelle della gallinella d'acqua, ha piumaggio nero, becco bianco, iride rossa e zampe verdi, strutturate in modo da consentire a questo uccello di nuotare bene e a lungo; infatti, trascorre gran parte della sua esistenza in acqua. Le uova giallo-grigie, macchiettate di nero, rispetto a quelle della gallinella d'acqua sono più grandi, con meno macchie ma più marcate. Si nutre principalmente di vegetali presenti sul fondale, ma non disdegna insetti acquatici e le loro larve, piccoli pesci, vermi e chioccioline.



L'airone cinereo

(*Ardea cinerea*), misura circa 90 cm di lunghezza ed è tra gli uccelli più grandi, con collo e zampe molto lunghe. La parte superiore del corpo è grigio cenere, mentre il collo e la testa sono bianchi con un sopracciglio nero che si prolunga dietro il capo, formando due lunghi ciuffi cadenti. Il becco, conico e appuntito, di colore giallo, diviene arancione in primavera. Questo uccello ama soggiornare in prossimità





di formazioni arboree poste ai limiti di acque poco profonde. Si ciba soprattutto di pesci, ma anche di serpenti, uccellini ed insetti acquatici, topi, chiocciole, rane e lombrichi. In volo, il suo collo assume una caratteristica forma ad “S”.

I PESCI

Nelle acque del lago e del fiume Fibreno, tra i vari “tesori” custoditi dal bacino lacustre, troviamo la trota macrostigma (*Salmo trutta macrostigma*), specie ittica risalente all’era glaciale. Si pensa che questo salmonide, tipico del bacino del Mediterraneo, abbia raggiunto il Fibreno risalendo il Liri o comunque le cascate che, un tempo, erano più ricche d’acqua e più dolci.

La trota macrostigma

Si tratta di un pesce di taglia media, che normalmente raggiunge una lunghezza di 40-50 cm ed il peso di 1,5 kg. Si nutre, soprattutto, di larve e adulti di insetti sia acquatici che terrestri, in minor misura di crostacei e molluschi. E’ riconoscibile per la presenza di: 9-13 grandi macchie ovali grigiastre (macchie parr) sui fianchi; una punteggiatura nera sulla





livrea; una grossa macchia nera vicino all'occhio (macchia opercolare). L'habitat del lago della Posta fa sì che questo pesce, detto anche trota sarda, presenti delle caratteristiche che lo differenziano dai suoi simili che si trovano nelle altre regioni del Mediterraneo. Si è riscontrato, infatti, che la trota macrostigma del Fibreno può raggiungere una lunghezza di 65-75 cm ed il peso di 3-4 kg.

In Italia questa specie è presente nei corsi d'acqua della Sardegna centro-orientale, in quelli della Sicilia sud-orientale e, per quanto riguarda il Lazio, nel fiume Ninfa (LT) e nel Lago di Posta Fibreno.

Vista la rarità di questo pesce, la trota macrostigma è stata inserita nel Libro Rosso del WWF tra le specie in grave rischio di estinzione e nella Direttiva Habitat 92/43 CEE come "specie di prioritario interesse comunitario la cui conservazione richiede la designazione di speciali zone di protezione."

Il carpione del Fibreno

Altra specie di salmonide presente nel lago di Posta Fibreno, addirittura endemica, è il carpione del Fibreno (*Salmo fibreni*).

Questo pesce occupa le parti più profonde del bacino e quelle prossime alle sorgenti, preferendo le aree povere di luce.

Il carpione presenta normalmente una lunghezza di 17-18 cm e un peso





di 60-70 g. E' caratterizzato dalla presenza di 7-9 grandi macchie grigiastre e di 10-20 piccole macchie in parte nere ed in parte di colore arancio-violaceo.

Ciò che lo differenzia dalla trota macrostigma sono anche: la forma più tozza, grandi occhi, la testa più grande e tondeggiante con bocca più piccola.

Il carpione si riproduce da ottobre ad aprile e, poiché la popolazione di questa specie è costituita da un basso numero di individui, dal 1995 ne è stata vietata la pesca.

Anche il carpione del Fibreno è inserito, dal 1998, nel Libro Rosso degli Animali d'Italia pubblicato dal WWF, che lo classifica come "specie in pericolo in modo critico, con livello di estinzione allo stato selvatico estremamente elevato nell'immediato futuro".



Tra le altre specie ittiche presenti nel Fibreno si segnalano il vairone (*Leuciscus souffia*), il barbo (*Barbus plebejus*), la lampreda di ruscello (*Lampetra planeri*).

La pesca nelle acque del lago e del fiume Fibreno è riservata agli abitanti di Posta Fibreno ai quali viene riconosciuto il diritto di uso civico di pesca da tempo immemorabile. Tra le prede più ambite vi è senz'altro lo **spinarello** (*Gasterosteus aculeatus*). Questo pesce, che deve il suo nome alla presenza di aculei che lo proteggono dagli attacchi di predatori, raggiunge una lunghezza di 8-9 cm ed ha, di norma, una colorazio-



ne verdastra con macchie argentee.

La particolarità del maschio è che nel periodo degli amori muta la sua livrea, assumendo una colorazione rossastra sul ventre, mentre l'iride si tinge di un azzurro intenso.

spinarello



I MAMMIFERI

Tra i mammiferi che popolano il territorio dell'area protetta si segnalano: il riccio (*Erinaceus europaeus*), lo scoiattolo (*Sciurus vulgaris*), il quercino (*Eliomys quercinus*), il moscardino (*Muscardinus avellanarius*), la volpe (*Vulpes vulpes*), la donnola (*Mustela nivalis*), la faina (*Martes foina*), l'istrice (*Hystrix cristata*), il tasso (*Meles meles*), il capriolo (*Capreolus capreolus*).

RETTILI E ANFIBI

I rettili più comuni sono: la biscia d'acqua (*Natrix natrix*), la lucertola campestre (*Podarcis sicula*), il ramarro (*Lacerta bilineata*), il saettone (*Elaphe longissima*), il biacco (*Coluber viridiflavus*). Tra gli anfibi si annoverano la rana verde (*Rana esculenta*), il rospo comune (*Bufo bufo*), e il tritone crestato italiano (*Triturus cristatus*).





IL CROCIFISSO SOMMERSO

Dal 1977 in località Coddigliane, nel punto dove si registra la maggiore profondità del lago, è stata posta, a protezione del bacino lacustre e di coloro che lo frequentano, una Croce. L'opera, realizzata dallo scomparso scultore Pino Bonavenia, in acciaio e platino, viene riportata in superficie il primo fine settimana di agosto di ogni anno nel corso di una suggestiva manifestazione, chiamata "Festa del crocifisso e del subacqueo".

Associazioni di subacquei provenienti da diverse regioni d'Italia si ritrovano in questo punto suggestivo del lago per consegnare agli abitanti di Posta Fibreno la Croce che, dopo un anno, rivede la luce.

Il sabato sera la Croce viene portata in proces-

sione sulle acque del lago, lungo un percorso segnato da fiaccole, accompagnata da un corteo di barche e canoe. La mattina seguente, al termine della Messa officiata sulle sponde del lago, i sub, ognuno in rappresentanza del proprio gruppo partecipante, si immergono per riportare il simbolo cristiano nella sua collocazione originaria.

Per un altro anno, la Croce veglierà sul Paese dal fondo del Fibreno, cullata dalle onde e dal silenzio di uno dei laghi più belli d'Italia.





L'EDUCAZIONE AMBIENTALE E LA COLLABORAZIONE CON ISTITUTI UNIVERSITARI

Oltre alle numerose visite guidate, condotte dai guardiaparco della Riserva che accompagnano comitive di visitatori (famiglie, associazioni, gruppi organizzati) nelle strutture offerte dalla nostra area protetta, la Riserva Naturale svolge una densa attività di educazione ambientale rivolta soprattutto alle scuole di ogni ordine e grado.

L'attività si sostanzia in svariati incontri in classe ed uscite sul campo, onde permettere una presentazione più approfondita delle nostre risorse naturali e consentirne così una conoscenza più partecipata.

Tutto questo nasce dall'iniziativa propria della Riserva e da progetti spesso proposti da altri Enti ai quali l'area protetta offre piena collaborazione.



Festa finale Programma GENS



OCCHIO ALLE TRACCE

Molti animali a causa delle proprie abitudini notturne sono difficilmente osservabili di giorno, anche perché avvertono facilmente le presenze estranee (rumore di passi, chiacchierate a voce alta). Però, camminando in ambienti naturali, se ne possono rinvenire le tracce lasciate durante i loro vagabondaggi notturni ed, esaminandole con attenzione, possiamo risalire all'animale che le ha lasciate. Le tracce possono essere un'impronta, un escremento, resti di un pasto o altri segni.

Le impronte sono visibili su fango, sabbia, neve e lungo i bordi di una pozza d'acqua. Le feci si trovano spesso su sentieri o percorsi abituali ed hanno contenuto e forma variabile in relazione alla specie. Da esse è possibile distinguere facilmente carnivori ed erbivori: le feci dei primi (faina, volpe) hanno di solito forma allungata con resti di peli ed ossa e forte odore, mentre quelle degli erbivori (istrice, lepre, capriolo) sono più piccole e numerose.

Alcuni resti alimentari sono riconducibili ai carnivori come la volpe o agli uccelli rapaci analizzandone la dimensione dei morsi ed i segni di unghie. Nello specifico, i rapaci notturni (es. gufo, allocco, civetta) producono delle palline dette 'borre' con resti indigesti di prede (peli, piume, ossa), che si trovano sotto nidi o posatoi. Anche gli erbivori lasciano a volte dei segni di alimentazione: scortecciamenti, ghiande rosicchiate, altre piante consumate in vario modo.

Altri segni di presenza degli animali includono le tane, i nidi, i giacigli, i segni di marcatura.

A questo punto, quando vi trovate a passeggiare in un'area naturale protetta, non dovete far altro che osservare: occorre solo un po' di attenzione e... tanta curiosità.



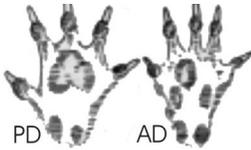
Come osservare...

Cosa è importante guardare quando incontriamo delle impronte di animali:

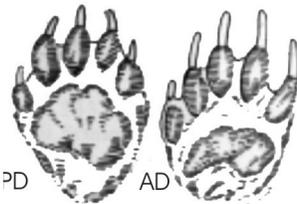
1. Dimensioni
2. Forma e tipo (numero e disposizione della dita, unghie, zoccoli)
3. Direzione di spostamento
4. Distanza tra le impronte - larghezza del passo
5. Ambiente di rilevamento: es. bosco, sentiero, aree aperte, coltivi
6. Altri segni nelle vicinanze (resti alimentari, feci, tane)

le orme

gli escrementi



RICCIO



TASSO



VOLPE



Tu che, invece, vieni in visita nella Riserva “non lasciare tracce, porta via solo i ricordi”, e segui i consigli e le regole di comportamento che trovi all’interno dell’area protetta.



REGOLE DI COMPORTAMENTO E CONSIGLI UTILI

- Durante la visita non fare rumori molesti ma cerca di ascoltare la bellezza dei suoni della natura.
- Utilizza sempre i sentieri esistenti.
- Osserva i colori e le forme armoniose dei fiori e delle piante, ma senza strapparle.
- Fermati ad osservare gli animali e le loro abitudini di vita in un ambiente libero, ma senza disturbarli.
- Fermati ad un cestino e getta lì i tuoi rifiuti, non abbandonare ovunque cartacce od altro.
- Conduci il cane al guinzaglio nel rispetto delle altre persone e degli animali selvatici.
- I cartelli, le panchine e quant'altro è messo a disposizione nella Riserva sono un bene di tutti, per tutti, non danneggiarle.
- Usa il più possibile le gambe e non i veicoli a motore.

...e ricordati che cose così belle non le trovi ovunque...

- Perciò porta con te una macchina fotografica per scattare foto piene di colori.
- Non lasciare a casa il binocolo, ti occorrerà certamente per guardare anche le cose più lontane.
- Percorri il sentiero che ti porta fino al belvedere per ammirare l'isola galleggiante dall'alto.
- Se arrivi fino al centro storico potrai scattare foto panoramiche del lago e dell'isola.
- Se durante la giornata incontri un anziano del posto, scambia con lui qualche parola e arricchisciti delle sue esperienze.
- Ricorda che lo scopo delle aree naturali protette è la conservazione, la valorizzazione e la razionale utilizzazione degli ambienti naturali del Paese: noi tutti possiamo collaborare a queste finalità.



DOVE MANGIARE

RISTORANTI

- “Capriccio”, Via Rivolta, Tel. 0776.887322
- “Il Mantova del lago”, Contrada Pesca, Tel. 0776.887344 -0776.887345
- “Il Vicolaccio”, Contrada Cona, Tel. 0776.887324
- “Simpaty”, Contrada S. Venditto, Tel. 0776.887360

TRATTORIE E PIZZERIE

- “Da Domenica”, Via Stretta, Tel. 0776.887110
- “Lecce”, Contrada Carpello, Tel. 0776.887086
- “Le Onde del Fibreno”, Via Fontana Carbone, Tel. 0776.887265
- “Doca”, Contrada Cona, Tel. 0776.887231

GELATERIE E PUB

- “Artegelato”, Contrada Cona, Tel. 347.4692465
- “L’Elfo del Lago”, Contrada Carpello, Tel. 0776.887080
- “Smile”, Contrada Carpello, Tel. 0776.887368

BAR

- “Le Petit Bar”, Via Aia del Colle
- “Ore d’Ozio”, Via Camminate
- “Sport Ricci”, Via Casalvittoria
- “Mele Francesca”, Via San Venditto
- “Eden Sport”, Via Colle la Spina

DOVE DORMIRE

ALBERGHI

- Hotel “Gardenia”, Via Valcomberta,
Tel. 0776.891313 - 0776.891314 - SORA
- Hotel “Valentino”, Via Napoli n. 56, Tel. 0776.831071 - SORA
- Hotel “Raffaello”, Via Lucio Gallio n. 25, Tel. 0776.510949 - ALVITO
- B & B “L’Oasi del Lago”, Via Carpello n.154,
Tel. 333.7801570 - 338.8396263 - POSTA FIBRENO

AGRITURISMO

- “La Pesca”, località la Pesca, Tel. 0776.887141 - POSTA FIBRENO
- “Il Casale”, località La Pesca, Tel. 0776.871744 - POSTA FIBRENO
- Cooperativa “Il Casale”, Tel. 0776.509110 - ALVITO



COME RAGGIUNGERCI

- Da **ROMA**, via Autostrada (A1) fino al casello di Frosinone, percorrere la Superstrada Frosinone - Sora fino all'uscita di Sora; da qui seguire la Statale per Atina - Cassino per circa 12 Km fino ad incontrare sulla sinistra il bivio per Posta Fibreno.

- Da **NAPOLI**, via Autostrada (A1) fino al casello di Cassino. Percorrere la Superstrada Cassino - Avezzano per circa 32 Km fino all'uscita di Posta Fibreno.

- Da **AVEZZANO**, percorrere la Superstrada Avezzano - Cassino per circa 50 Km fino all'uscita di Posta Fibreno.

PER INFORMAZIONI

Sede della Riserva Naturale

Via Dova, 1 - 03030 Posta Fibreno (FR)

Tel. 0776.887184 Fax 0776.888010

Internet: www.parchilazio.it/

e-mail: lago.posta.fibreno@parchilazio.it

Laboratorio Territoriale

Via Fontana Carbone, 16

03030 Posta Fibreno (FR)

Tel. & Fax 0776.888021

e-mail: labter@libero.it

Comune di Posta Fibreno

P.zza Cesare Battisti, 1

03030 Posta Fibreno (FR)

Tel. 0776.887282 Fax 0776.887309

Internet: www.comune.posta-fibreno.fr.it